

# IL CIBO che fa bene



**Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. I suoi contatti:

[cimino.nutrizionista@gmail.com](mailto:cimino.nutrizionista@gmail.com)

il sito: [www.moniacimino.it](http://www.moniacimino.it)

Facebook: [diet coach](#)



## 80 g

A PORZIONE È LA QUANTITÀ CORRETTA DI PASTA, ANCHE PER CHI È A DIETA, BASTA **EVITARE CONDIMENTI TROPOO ELABORATI**. LA PASTA È UN ALIMENTO DIGERIBILE, IN PARTICOLARE SE LA COTTURA È AL DENTE. INFATTI, IL GLUTINE TRATTIENE L'AMIDO, FAVORENDONE L'ASSORBIMENTO GRADUALE ED EVITANDO IL BRUSCO INNALZAMENTO DELLA GLICEMIA. INFINE, LA PASTA HA UN ALTO POTERE SAZIANTE, CHE AUMENTA SE È INTEGRALE.

## 150-200 g

È LA PORZIONE DI CARNE: **150 G DI CARNE ROSSA 1 VOLTA A SETTIMANA E 200 G DI CARNE BIANCA 2/3 VOLTE A SETTIMANA**. QUESTO SIGNIFICA FARE UN CONSUMO MODERATO DI CARNE, COME CONSIGLIA IL COMITATO NAZIONALE PER LA SICUREZZA ALIMENTARE (CNSA), CHE LA CONSIDERA "UN'IMPORTANTE FONTE DI PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO E DI ALTRI NUTRIENTI ESSENZIALI PER LA VITA, SOPRATTUTTO IN ALCUNE FASCE D'ETÀ E CONDIZIONI DI SALUTE".

## 10 ml

È LA QUANTITÀ CONSIGLIATA DAI NUTRIZIONISTI PER CONDIRE UNA PIETANZA. L'OLIO È UN ALIMENTO AD ALTO CONTENUTO CALORICO, MA È ANCHE **RICCO DI VITAMINE E ACIDI GRASSI ESSENZIALI** ED È UNO DEI CARDINI DELLA DIETA MEDITERRANEA PERCHÉ FAVORISCE LA RIDUZIONE DEL COLESTEROLO CATTIVO; PROTEGGE IL CUORE E IL CERVELLO. PER ESSERE CERTI DI ACQUISTARE UN PRODOTTO DI QUALITÀ, CONTROLLATE CHE SIA "EXTRAVERGINE", COSA CHE GARANTISCE UN PRODOTTO NON RAFFINATO, MA OTTENUTO DALLA PRIMA SPREMITURA MECCANICA DELLE OLIVE, SENZA RICORSO A PROCESSI CHIMICI.

## A TAVOLA CON GLI ALTRI

### Non mangiamo soltanto per fame, ma anche per comunicare

**MANGIARE** è un'azione che compiamo più volte al giorno. Lo facciamo per istinto da lattanti, poi a mano a mano che cresciamo l'atto assume connotati sociali e conviviali: pranzi di famiglia, di lavoro, tra amici, insomma pranzi con altri.

È dimostrato che il più delle volte **SCEGLIAMO QUANTO** mangiare in relazione alle scelte che compiono gli altri. Provo a spiegarmi: sembra che ci lasciamo influenzare dai nostri compagni di pasto consumando quantità di cibo simili a quelle che mangiano loro, trascurando le nostre reali esigenze. Qualche volta, quindi, in presenza di persone che mangiano meno di noi, tendiamo a restringere, mentre quando siamo con persone che mangiano tanto, ci lasciamo andare, consumando una quantità di cibo maggiore a quella che sceglieremmo se fossimo da soli. Il tutto indipendentemente dalla nostra reale percezione di fame o sazietà, come se nelle situazioni di convivialità diventassimo sordi ai segnali interni e più sensibili invece al condizionamento dei commensali. Riflettendo, non avrete difficoltà a pensare che a volte modifichiamo il nostro modo di mangiare in pubblico, con l'intento di creare una determinata impressione sugli altri commensali.

Pare esistano **CODICI DI COMPORTAMENTO** che rappresentano una guida al sapersi comportare: una donna che mangia più del suo cavaliere in un tête-à-tête potrebbe apparire inappropriata come un ospite che mangia più di chi lo ha invitato. Sono banali esempi del fatto che usiamo informazioni circa il comportamento alimentare degli altri come una guida per sapere come sia opportuno regolarci in situazioni sociali, che non prendono in considerazione le nostre necessità. Se ci troviamo a tavola con dei "mangioni", è difficile restare fedeli alle proprie abitudini e non adeguarsi a quelle dei commensali! Perché scegliamo di rispettare le norme sociali? Perché ci fa sentire parte di un gruppo; pensate agli adolescenti e alla mania per i fast food, o alla necessità di mangiare pasta per noi italiani; e anche perché seguire le norme significa mangiare correttamente. Seguire le norme è una scorciatoia per distinguere i cibi che fanno male da quelli salutari; se pensiamo ai bambini, sono invogliati a assaggiare un cibo nuovo se vedono i familiari farlo. Conoscere i meccanismi che sottendono al comportamento alimentare ci dà gli strumenti per muoverci in modo sano in una realtà in cui il cibo ha un ruolo centrale.